

## LEITE "bebida que desce redondo"

Edição nº 21 - Janeiro 2008

Nutrição

Por: Alan Aragon

Colaborou: Daniela Hirsch

A revista Men's Health publicou uma matéria interessante sobre a importância do leite para saúde. O nutricionista Alan Aragon, diz que a maioria dos homens se dá bem com o leite se o objetivo for perder gordura ou construir músculos. Após várias pesquisas e investigações do nutricionista, apresentamos aqui o resultado para algumas perguntas sobre o leite.

**O LEITE REALMENTE QUEIMA GORDURA?** Um estudo com duração de seis meses, pesquisadores da Universidade do Tennessee (EUA) descobriram que pessoas com excesso de peso, que ingeriram três porções diárias de derivados do leite (ricos em cálcio) perderam mais gordura abdominal, do que aquelas que seguiram uma dieta semelhante, tomando ou comendo no máximo uma porção por dia. Além disso, os cientistas notaram que suplementos de cálcio não funcionam tão bem quanto o leite. Por quê? Eles acreditam que o cálcio pode aumentar a taxa de queima de gordura do corpo, mas que outros compostos ativos dos derivados (como a proteína do leite) fornecem um efeito de queima de gordura adicional. De qualquer maneira, a chave do sucesso para a perda de peso é uma alimentação balanceada. Afinal, tomar leite acompanhado de uma caixa de Dunkin'Donuts não vai ajudar a secar sua barriga.

**O LEITE CONSTRÓI MÚSCULOS?** Ele é um dos melhores alimentos para os músculos. A proteína do leite é composta de cerca de 80% de soro e 20% de caseína. São proteínas de alta qualidade. O soro se decompõe rapidamente em aminoácidos, sendo absorvido pela corrente sanguínea. Portanto consuma-o após o treino. Já a caseína é digerida mais lentamente. Logo, funciona bem para dar ao seu corpo um abastecimento regular de quantidades menores de proteína por um período de tempo maior - como entre as refeições ou enquanto você dorme. A lição: um copo grande de leite dá uma combinação ideal de proteínas que constroem a musculatura.

Consuma de dois a três copos de qualquer tipo de leite por dia. Isso reduz a probabilidade de ataque cardíaco e AVC.

**AS VACAS TOMAM HORMÔNIO. ISSO PREJUDICA O LEITE?** Não, a não ser que você esteja injetando leite na veia. A história completa: em 1993, o FDA (órgão que fiscaliza e regula alimentos e medicamentos nos EUA) aprovou o uso do hormônio de crescimento bovino recombinante (rBST) no gado. Essa prática resultou no aumento de produção de leite a um custo menor para o criador e a economia repassada ao consumidor

final. Mas também, provocou controvérsia, porque o rBST aumenta a concentração de outro hormônio, o IGF-1, que é um fator de risco de câncer. Diferentemente dos hormônios esteróides e o IGF-1 devem ser injetados para ter efeito. Isso porque o processo de digestão destrói esses hormônios "protéicos". Portanto, ao beber leite de vacas tratadas com hormônios, você não transfere a forma ativa das substâncias químicas para seu corpo. Mas há um aspecto negativo ético: eles não são bons para as vacas. Pesquisadores canadenses descobriram que aquelas que recebem hormônios têm maior probabilidade de contrair uma infecção dos úberes chamada mastite.

**DESNATADO OU INTEGRAL?** É mais uma questão de gosto. Provavelmente lhe disseram para tomar leite com gordura reduzida, mas a maioria dos estudos científicos mostra que o leite integral melhora os níveis de colesterol, só que não tanto quanto o desnatado. Um dado recente aponta em outra direção: pesquisadores dinamarqueses constataram que homens consumidores de uma dieta rica em leite integral, tiveram um leve aumento (seis pontos) do colesterol ruim (LDL). Esses caras, porém, beberam seis copos de 250 mililitros por dia, quantidade muito mais alta que a normal. Mesmo assim, os triglicerídeos deles (outro indicador de risco de doenças cardiovasculares) foram reduzidos em 22%. Conclusão: beber dois a três copos de leite por dia, seja ele desnatado, semi desnatado ou integral, reduz a probabilidade de ataque cardíaco e de acidente vascular cerebral (AVC). Uma descoberta confirmada por cientistas britânicos. A opção com menos gordura é uma forma fácil de ingerir menos calorias. Quanto à construção de músculos, porém, o leite integral pode ser sua melhor escolha: médicos da Universidade do Texas (EUA) observaram que consumir leite integral depois de levantar peso, aumenta a síntese de proteína pelo músculo, 2,8 vezes mais do que a bebida desnatada.

Caso você sofra de intolerância à lactose, veja algumas estratégias para melhorar a digestão de derivados de leite.



#### **COMA MAIS QUEIJO**

O queijo contém muito pouca lactose. (Dica: quanto menos carboidratos um derivado apresenta, menos lactose ele possui.)



#### **TOME BEBIDA PROBIÓTICA**

Ela tem lactobacilos, leveduras e outras bactérias benéficas que regulam o intestino. Cientistas americanos afirmam que bebida à base de leite fermentado melhora a digestão de lactose. Talvez o iogurte dê benefícios semelhantes.

